

Tipp für RedBull- bzw. Energy Drink - Süchtige

Post by "Dattelkern" of Sep 24th 2013, 11:43 am

Hallo Essensliebhaber,

[Quote from Essensliebhaber](#)

Ist es denn schlimm, wenn man sich ab und an ein nettes Getränk gönnt, auch wenn es nicht erwiesenermaßen den Körper gesünder macht? Ich denke, es kann nicht schaden, wenn man sich ab und zu etwas gönnt, ohne über alles nachzudenken. Ich trinke zum Beispiel am Wochenende ab und zu mal ein leckeres Bier. Kein billiges aus dem Supermarkt, sondern ein hochwertiges Edel-Bier von dort. Das ist für mich Luxus, mich zurücklehnen und einfach genießen zu können. Man achtet doch sonst so sehr auf seine Ernährung, da kann man auch mal etwas mit ein wenig mehr Kalorien trinken - oder mit etwas mehr Taurin wie es beim Energy-Drink der Fall ist.

Wie du schon ganz richtig erkannt hast, ist Kochkost (also auch "gekochte" Getränke) wohl generell nicht so gesund für den Körper, also rein vom Verstand her wäre es wohl besser, eine 100%ige Rohkost zu praktizieren. Immer voraus gesetzt, daß diese alle nötigen Nährstoffe in ausreichendem Maße enthält.

Ich selbst sehe es aber so, daß ich ab und zu Kochkost zu mir nehme und zwar ganz bewußt wegen des "Drogeneffekts", der meiner Meinung nach auch dadurch zustande kommen könnte, daß allein der Genuss beim Verspeisen dieser Kochkost dazu führen kann, daß vermehrt Endorphine ausgeschüttet werden, welche dann dazu führen, daß man sich einfach 'ne Zeitlang besser fühlt.

Allerdings folgt die "Strafe" nach Genuss von Kochkost bei vielen ja "auf den Fuß", sprich, man hat halt am nächsten Tag einen "Kochkostkater" :D(besonders nach stärkehaltigen Mahlzeiten). Ich z.B. habe mir gestern abend zur Beruhigung meines momentan ziemlich aufgewühlten Nervensystem mal eine solche gekochte Kartoffel-Ei-Kombination "gegönnt":

image not found or type unknown



War auch sehr lecker und ich habe geschlafen wie eine Baby und sehr süß geträumt (Hola, tres liebres 🍌), aber heute morgen habe ich einen leichten "hangover". Obwohl das ja insgesamt nur 200 Gramm Rohkost waren.

Und gerade wenn dann noch (eigentlich ja giftige) Substanzen wie Alkohol (in Bier) oder Koffein (in Red Bull) dazu kommen, dürfte es eher um einen "Drogeneffekt" als um Ernährung gehen.

Ein schlechtes Gewissen sollte man sich wegen "Ausnahmen" aber nicht machen.

Mich würde auch noch interessieren, warum du überhaupt Rohkost machst und wie lange schon.

Dattelkern